



11月献立予定表



取手市立戸頭中学校

日曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			その他の材料（調味料など）
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	牛乳		牛乳						
4火	麦ごはん					ごはん 大麦			763 3.0
	豚肉のクッパ	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ もやし しめじ	砂糖	ごま 油	しょうゆ コチュジャン 酒 がらスープ	
	海藻サラダ(中華塩ドレッシング)		★海藻サラダミックス		だいこん 枝豆			★中華塩ドレッシング	
5水	ごはん					ごはん			852 1.9
	あじフライ（ソース）	あじ 卵				小麦粉 パン粉	油	中濃ソース ウスターソース	
	ごぼうの炒め煮	豚肉		にんじん	ごぼう	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	きのこ汁	鶏肉 みそ		にんじん こまつな	まいたけ えのきたけ エリンギ			削り節	
6木	ツナトマトチーズトースト	ツナ油漬け	チーズ			食パン		★ピザソース	756 3.7
	白菜のスープ煮	豚肉 ベーコン		にんじん	はくさい しいたけ たまねぎ	緑豆春雨		酒 塩 しょうゆ がらスープ	
	チキンサラダ(コーンクリーミードレッシング)	ささみ		ブロッコリー	スイートコーン			★コーンクリーミードレッシング	
7金	麦ごはん					ごはん 大麦			791 2.4
	鶏の塩麹炒め	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが しめじ ねぎ	しらたき	油	酒 塩麹 塩 しょうゆ みりん 一味とうがらし	
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	みそ汁	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		削り節	
10月	麦ごはん					ごはん 大麦			783 2.6
	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	
	じゃこ入りサラダ（しそドレッシング）		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり		油	★しそドレッシング	
11火	ソフトめん					ソフトめん			853 3.0
	ごま豆乳汁	豚肉 豆乳 みそ		にら	にんにく しょうが はくさい しめじ ねぎ		ねりごま	豆板醤 しょうゆ がらスープ 豚骨スープ	
	大学いも					さつまいも 砂糖 水あめ	油	しょうゆ	
	かにかまあえ	かに風味かまぼこ		こまつな	もやし			しょうゆ 酒 酢	
12水	ごはん					ごはん			896 2.3
	鶏の香味ソースかけ	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	砂糖		塩 酒 酢 しょうゆ 豆板醤	
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	しょうが にんにく たけのこ	でんぶん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース	
	中華かき玉コーンスープ	ベーコン 卵		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン	でんぶん		塩 酒 がらスープ	
14金	ごはん					ごはん			872 3.0
	いかリングフライ（ソース）	★いかリングフライ					油	中濃ソース ウスターソース	
	五目豆	大豆 さつま揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 削り節	
	肉だんご入りみそ汁	豚肉 みそ		にんじん こまつな	しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ	でんぶん		塩 こしょう 削り節	
減 塩 × ニ ュ ー 献 立									
17月	ごはん					ごはん			867 1.6
	ぶり天	ぶり 卵			にんにく	砂糖 でんぶん	油	オイスターソース しょうゆ 酒	
	白菜のおかかあえ(おかかあえのたれ)	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい			しょうゆ みりん 削り節	
	栗と根菜のみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	さつまいも 栗		削り節	
18火	ごはん					ごはん			756 2.2
	ビビンバ（肉みそ）	豚肉 みそ ★大豆ミート			しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒	
	（ナムル）			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	油	しょうゆ 酢	
	春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ	緑豆春雨		しょうゆ 塩 酒 こしょう がらスープ	
日 本 の 食 べ 物 の 旅 茨 城 県									
19水	ごはん					ごはん			783 1.9
	マーマレードポークジンジャー	豚肉			たまねぎ ★オレンジマーマレード しょうが	小麦粉	油	塩 しょうゆ	
	れんこんと水菜のサラダ（ごまドレッシング）			水菜 にんじん	れんこん	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
	だまこ汁	鶏肉		にんじん	まいたけ はくさい ねぎ	★だまこもち		しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節	
20木	米パン					米パン			866 2.7
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも 小麦粉	バター 油	こしょう 塩 がらスープ	
	カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)			ほうれんそう 赤パプリカ	キャベツ			★イタリアンドレッシング	
永 山 中 リ ク エ ス ト メ ニ ュ ー									
21金	ごはん					ごはん			951 2.1
	鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒	
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん こまつな	だいこん	こんにゃく	油	削り節	
	アイスクリーム		★アイスクリーム						
25火	麻婆めん（中華めん）					★中華めん	油		836 3.2
	（麻婆あん）	豚肉 ★大豆ミート 豆腐 みそ		にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ テンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ	
	もやしと枝豆のサラダ（中華ドレッシング）				もやし きゅうり 枝豆			★中華ドレッシング	
	蒸しパン					★蒸しパン			
26水	ごはん					ごはん			868 2.4
	鯖のたつた揚げ	さば			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん	
	ひじきの煮物	鶏肉	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	なめこと里芋のみそ汁	生揚げ みそ		ほうれんそう	なめこ ねぎ	さといも		削り節	
【 世 界 の 食 べ 物 の 旅 ド イ ツ 】									
27木	胚芽パン					胚芽パン			804 3.8
	ハンバーグデミグラスソース	★ハンバーグ			たまねぎ	砂糖		★デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ	
	じゃがいものソテー	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう	
	アイントプフ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ		油	塩 こしょう がらスープ	
28金	麦ごはん					ごはん 大麦			864 2.2
	カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	★カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	
	冬野菜とツナのマリネ	ツナ油漬け		かぶの葉	カリフラワー かぶ レモン	砂糖	油	酢 塩	

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	11月の平均
エネルギー(kcal)	830	833
食 塩(g)	2.5	2.6